

Retour sur le repas de Noël

Comme chaque année, le club organisait un repas de Noël au restaurant la Favola. Cette année, le repas a eu lieu le Vendredi 21 Décembre, 22 personnes étaient donc présentes, chacune avec son petit cadeau à 3 euros maximum. Avant d'attaquer le dessert et après avoir bien mangé et bien bu (avec modération !) c'est le traditionnel « échange des cadeaux ». Et c'est Delphine qui cette année joue la « Mère Noël » et anime l'attraction.



C'est alors un florilège de cadeaux qui défile : de la tirelire cochon, au ballon, en passant par le casse-tête ou la traditionnelle boîte de chocolat, pour finir par l'originalité et les cadeaux « faits maisons » (cf. photos). Une bonne ambiance, des cadeaux et de l'humour, voici le secret d'une soirée réussie. Vivement l'année prochaine pour remettre ça !



Votre agenda des prochaines semaines

Vie du club	sam 26 janv	Galettes des rois à Milliat, avant le match de N2
	ven 8 fév	Tournoi nocturne mixte C - D à Milliat
	ven 1er mars	Soirée Blackminton à Alice Milliat
Rencontres N2	sam 26 janv	J5 : SJB reçoit Les Ponts de Cé à 18h à Milliat
	sam 9 fév	J6 : SJB reçoit La Chapelle/Erdre à 18h à Milliat
Rencontres R1 et R3	dim 27 janv	J4 : La R1 joue à domicile, la R3 à Laillé
	dim 10 fév	J5 : La R1 joue à St Servan, la R3 à domicile
Interclubs loisirs	mer 6 fév	SJB reçoit Saint Erblon à Allende
	mer 27 mars	SJB reçoit Orgères à Allende



LA COQUILLE

ou un petit aperçu de la vie de notre club

Numéro 25
Janv 2013

L'Edito par Fred Deléon

Reprise ! Après une pause bien méritée, quelques légers abus de chocolats, quelques petits surplus de lipides en tout genre, et quelques minimes excès de boissons riches... en bulles, il est venu le temps de mener à bien sa toute nouvelle résolution : cette année, assiduité au bad dès le mois de janvier !

Aussi, avec l'ensemble du CA, nous voulons vous souhaiter tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Nous souhaitons qu'elle soit pour vous une année de réussite et de progression au contact de nos entraîneurs, mais avant tout une année de plaisir et de bonne humeur sur les terrains.

Distraction, contentement, agrément, amusement, satisfaction, bien-être, charme, jouissance, réjouissance, gourmandise, régal, allégresse, jubilation, liesse, euphorie ou simplement bonheur : que chacun trouve dans cette année 2013 ses synonymes de plaisir !!!

Président et Directeur de la publication : **Frédéric Deléon**

Responsable communication et Rédactrice en chef : **Anne Cloutour**

annecloutour@hotmail.com

Retrouvez encore plus d'infos sur le club sur le site internet :

www.sjb35.com

TOURNOI DE MIXTE NOCTURNE VENDREDI 8 FÉVRIER



Après une 1^{ère} édition organisée avec succès, le club organise la 2^{ème} édition du tournoi mixte nocturne, coordonnée de nouveau par Julien Thoreux. Les catégories représentées sont D et C. Après les bons résultats des Coquilles lors des derniers tournois nocturnes, avec notamment le doublé de Annabelle et Romain J ainsi que Manon (avec Nico puis Fred D), nous espérons avoir autant de réussite des jacquolandins que lors du tournoi de simple. Rappelons que les coquilles ont ramené 3 titres (Maël Fily en NC, Laura Prudent en NC et Paoline Pellegrin en D1/D2). Comme pour les 3 autres tournois de la saison, les bénévoles sont toujours les bienvenus pour aider à l'organisation le soir du tournoi.

Interview de Paoline Pellegrin, « ENS girl »

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Etudiante de 22 ans. En stand by au volley après 16 ans de pratique. Originaire d'Alsace, arrivée au "Far West" depuis septembre 2010.

Tu fais partie du fameux club des "filles de l'ENS". Peux-tu nous expliquer la particularité de ton école ?

C'est vrai que cette année nous sommes trois de ma promo nouvelles venues au club : Maité, Laura qui joue en D5, et moi. Notre scolarité dure 4 ans, l'entrée se fait sur concours après minimum 2 années en STAPS. L'objectif de l'école est de former des enseignants d'EPS, enseignants chercheurs ou chercheurs. La formation combine donc des cours axés sur la préparation à l'agrégation d'EPS ainsi que des cours d'initiation à la recherche, avec un ou deux mémoires à réaliser en 1^{ère} et en 2^{ème} année. Il est aussi possible d'intégrer l'école sur dossier pour l'année de préparation à l'agrégation.

Qu'est-ce qui t'a motivé à jouer au badminton et t'inscrire au SJB ?

Au risque de décevoir, c'est par défaut que je me suis retrouvée au SJB, pour la simple et bonne raison que c'est là que toutes les « filles de l'ENS » venaient... Mais bien m'en a pris, vu l'accueil chaleureux qu'on reçoit et l'ambiance conviviale qui y règne ! Pour ce qui est du badminton, c'est dans l'optique de préparer le concours que mon choix s'est logiquement tourné vers cette activité, après l'avoir pratiquée au collège, au lycée et à la fac, et en lien avec mon passé de volleyeuse.

Avec ton œil de "professionnel du sport", comment décrirais-tu le badminton ? Quelles sont les aptitudes nécessaires pour ce sport ?

Je lui trouve beaucoup de points communs avec le volley, c'est un sport dit « d'anticipation coïncidence » (gros mot pour dire qu'il s'agit d'être au bon endroit au bon moment !). Le problème fondamental est de réussir à défendre son terrain et attaquer celui de son adversaire dans une même action. Je vois ça un peu comme un jeu d'échec, où il s'agit d'avoir un temps d'avance sur son adversaire pour prendre l'avantage.

C'est un sport qui nécessite de la vitesse, du dynamisme, mais aussi de l'endurance (souvenir de mon 1^{er} match en 3 sets...), de la coordination et une capacité de prise d'information pour faire les bons choix tactiques.

De manière plus personnelle, comment expliques-tu ta facilité d'adaptation à ce nouveau sport et tes rapides progrès ?

Sûrement mes 16 années de volley et le fait d'avoir pratiqué ce sport régulièrement dans ma scolarité. Le niveau NC est très hétérogène, mais il semble ressortir quand même qu'une des principales difficultés est le dégagement, or j'ai la chance d'avoir cette arme de mon côté, ce qui peut expliquer mes résultats. Pour les progrès, avec deux entraînements par semaine, un au SIUAPS à l'université avec Marine, sur le créneau des classés, et un le jeudi soir avec Séb à Saint Jacques = voilà ma recette !! J

Comment vis-tu le championnat par équipe avec la D2 et la compétition en tournois (notamment ta belle victoire au tournoi de simple du club) ?

Sportive depuis toute petite, je pense avoir l'esprit de compétition, du coup quand on m'a



demandé si j'étais intéressée pour jouer dans le championnat par équipe, j'ai sauté sur l'occasion ! Issue d'un sport collectif, l'ambiance du championnat par équipe me convient tout à fait, je suis donc ravie de pouvoir faire partie de la D2 ^^ . Le tournoi du club était l'occasion pour moi de voir ce que je pouvais donner dans la durée, sur plusieurs matchs, et ça m'a plutôt réussi donc j'en suis ressortie très contente !

Quels sont tes objectifs pour cette nouvelle année ?

Continuer à prendre du plaisir avant tout, et progresser pour essayer de poursuivre la saison comme elle a commencé. Si j'arrive à me dépatouiller en simple, c'est une autre paire de manche en double (bien que nos débuts avec Betty étaient encourageants) pour ce qui est du mixte, Julien alias Cap'taine Poulpe va se charger de ma formation d'ici peu !

Un dernier mot ?

wesh ! (private joke avec mon équipe, désolée ☺)

Championnat par équipes : bilan à mi-saison

Objectif maintien cette saison pour la **N2**. Après une 1^{ère} journée prometteuse tant pour le niveau de jeu que pour l'ambiance mais où le nul nous échappe, nous enchaînons par 2 défaites sur un score sévère contre les leaders malgré quelques bons matchs. Combat d'équipes incomplètes à St Barthélémy d'Anjou pour la J4 et malheureusement, nous n'arrivons pas à décrocher le point du match nul. A mi-saison, l'objectif initial est bien mal engagé mais nous conserverons le très bon état d'esprit de l'équipe pour croire au miracle.

La **R1** a connu un début de saison plutôt difficile avec 5 défaites et une victoire, des défaites serrées néanmoins où le match nul échappe de peu très souvent. La R1 est aujourd'hui avant dernière du classement, l'objectif étant de remporter les deux prochaines rencontres pour assurer le maintien. Alors venez nombreux les encourager le 27 Janvier à Milliat.

Pour la **R3** cette année l'objectif est de se faire plaisir. Un résultat mitigé en ce milieu de saison avec 3 défaites, 1 nul et 3 victoires. Ce qui place l'équipe à la quatrième place de la poule (sur 8) : Milieu de tableau pour un milieu de saison. L'objectif de fin de saison est de ne pas descendre dans le classement et bien évidemment de continuer à se faire plaisir.

En ce qui concerne la **D1**, c'est un début de saison très satisfaisant avec 3 victoires (6/2), 1 match nul et 0 défaite. Une compo qui tourne bien, et des joueurs bien motivés, tel est le secret de la D1. L'équipe occupe donc la deuxième place du podium est compte bien y rester jusqu'à la fin de la saison.

Nous avons quelques craintes en début de saison car de nombreux changements ont eu lieu dans l'équipe de **D2** : le congé bad-maternité de Valérie, la vilaine blessure de Gwen, le non-retour de Xavier, le départ de Manon en régionale... Mais les nouvelles recrues, issues principalement d'écoles de sport font faussement croire à des débutants. Du coup, avec 2 victoires, une défaite et un match nul inespéré, nous sommes 5^{ème} (sur 12) et donc très contents de ce début de saison.

Pour ce qui est des résultats en interclubs de la **D4**, nous avons débuté par une défaite à Châteaugiron. Mais nous nous sommes bien repris ensuite et avons enchaîné 3 victoires de suite contre Domloup, Bruz et Noyal-Chatillon. En termes de classement, nous sommes actuellement 4^{ème} sur 12, avec 10 points.

A l'inverse de la saison dernière, la **D5** rencontre les équipes les plus fortes en ce début de saison. Elle s'en sort bien avec 3 victoires et une courte défaite. Avec une journée en moins, elle se retrouve à une honorable 4^{ème} place.